



## Схема питания для младенцев

	ПИЩЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ	ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ	МИНИМАЛЬНОЕ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО	
			ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 5 МЕСЯЦЕВ	ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Грудное молоко или детская смесь</b>	Грудное молоко или смесь для новорожденных с добавлением железа	4–6 жидких унций (118–177 мл)	6–8 жидких унций (177–237 мл)
	<b>Овощи/фрукты</b>	Овощ, фрукт или и то и другое	0	0–2 столовые ложки
	<b>Каша для детей грудного возраста<sup>1</sup> и (или) мясо / заменитель мяса</b>	Каша с добавлением железа для детей грудного возраста <i>либо</i>	0	в экв. 0–1/2 унции (0–14 г)
		Постные сорта мяса, рыбы или птицы <i>либо</i>	0	0–4 столовые ложки
		Цельные яйца <i>либо</i>	0	0–4 столовые ложки
		Приготовленная сухая фасоль, горох или чечевица <i>либо</i>	0	0–4 столовые ложки
		Сыр <i>либо</i>	0	0–2 унции (0–57 г)
		Творог <i>либо</i>	0	0–8 столовых ложек
Йогурт	0	0–4 унции (0–113 г)		
<b>ПЕРЕКУС</b>	<b>Грудное молоко или детская смесь</b>	Грудное молоко или смесь для новорожденных с добавлением железа	4–6 жидких унций (118–177 мл)	2–4 жидкие унции (59–118 мл)
	<b>Овощи/фрукты</b>	Овощ, фрукт или и то и другое	0	0–2 столовые ложки
	<b>Зерновые продукты / хлеб</b>	Каша с добавлением железа для детей грудного возраста или хлеб <i>либо</i>	0	в экв. 0–1/2 унции (0–14 г)
		Крекеры или готовые хлопья для завтрака	0	в экв. 0–1/4 унции (0–7 г)
<b>ОБЕД ИЛИ УЖИН</b>	<b>Грудное молоко или детская смесь</b>	Грудное молоко или смесь для новорожденных с добавлением железа	4–6 жидких унций (118–177 мл)	6–8 жидких унций (177–237 мл)
	<b>Овощи/фрукты</b>	Овощ, фрукт или и то и другое	0	0–2 столовые ложки
	<b>Каша для детей грудного возраста и (или) мясо / заменитель мяса</b>	Каша с добавлением железа для детей грудного возраста <i>либо</i>	0	в экв. 0–1/2 унции (0–14 г)
		Постные сорта мяса, рыбы или птицы <i>либо</i>	0	0–4 столовые ложки
		Цельные яйца <i>либо</i>	0	0–4 столовые ложки
		Приготовленная сухая фасоль, горох или чечевица <i>либо</i>	0	0–4 столовые ложки
		Сыр <i>либо</i>	0	0–2 унции (0–57 г)
		Творог <i>либо</i>	0	0–8 столовых ложек
Йогурт	0	0–4 унции (0–113 г)		

<sup>1</sup> Единица «в экв. унции» (в эквиваленте унции) используется для определения количества засчитываемых зерновых продуктов. Каша с добавлением железа для детей грудного возраста: в эквиваленте 0–1/2 унции составляет 4 столовых ложки в сухом виде. Чтобы получить дополнительную информацию о других зерновых продуктах, см. документ «Продукты питания, засчитываемые по программе САСФП» (Child and Adult Care Food Program, САСФП).

Твердая пища требуется младенцам только тогда, когда уровень их развития позволяет ее принимать. Решение давать определенные виды пищи следует всегда принимать после консультаций с родителем или опекуном ребенка.